



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 77 DEZEMBRO
2023

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511/ Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					MACARRÃO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
Lanche					Melancia
Jantar					SUCO DE MAÇÃ / Flocos de milho sem açúcar 20g
					MACARRÃO COM CARNE
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá 60g
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	Bolinho de carne 60g	Frango à camponesa 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	FAROFA DE BANANA	FAROFA DE CENOURA	Farofa de banana 20g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de vagem 30g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface
	Melão	Maçã	Pudim de uva	Pêssego	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRACKER	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MAÇÃ / Flocos de arroz 10g
Jantar	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE		MACARRÃO COM CARNE



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 77 DEZEMBRO
2023

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	Frango assado 50g	Picadinho de carne 70g	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	Iscas de frango com tomate 60g
	FAROFA DE CENOURA	FAROFA DE BANANA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	FAROFA DE BANANA	FAROFA DE COUVE
	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de alface 25g	Salada de tomate com pepino 40g	Salada de acelga 20g
	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
Lanche	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE MAÇÃ / BISCOITO CREAM CRACKER	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER
Jantar	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 20g	Pão de forma com queijo 8g	Pão de leite com manteiga 8g
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Strogonoff de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g
	FAROFA DE BANANA	Macarrão ao alho e óleo 65g	FAROFA DE BANANA	FAROFA DE CENOURA	FAROFA DE COUVE
	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de abobrinha 30g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g
	Pêssego	Banana	Melancia	Laranja	Melancia
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/ BISCOITO CREAM CRACKER
Jantar	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO COM CARNE